परिशिष्ट 17 (मसीही चरित्र)

क्रोध व संयम

यह अध्ययन मसीही चरित्र के सन्दर्भ में है। आप क्रोध के साथ किसी तरह निपटते हैं? आपको संयम कैसे प्राप्त होता है?

क्रोध व उसके कारण

1. क्रोध क्या है?

क्रोध किसी गलत काम या अन्याय को देखकर उत्पन्न होने वाली अति अप्रसन्नता के कारण प्रगट की जाने वाली भावना है। लेकिन अपना क्रोध प्रगट करते समय, हमें अपनी मर्जी से जैसा चाहे अपना गुस्सा प्रगट करनी की आज़ादी नहीं है। क्रोध अधिकतर पापमय तरीके से सामने आता है(जिसके परमश्वर की योजना पीछे छूट जाती है)। क्रोध को धार्मिक तरी से सामने आना चाहिए(जिससे परमेश्वर की इच्छा पूरी हो)।

1शमूएल 20:30-33; इफिसियों 4:26; लूका 14:21; यूहन्ना 2:13-17; रोमियों 1:18।

चर्चा करें। पापमय क्रोध क्या है और धार्मिक क्रोध क्या है।

ध्यान दें।

पापमय क्रोध अप्रसन्नता दर्शाने का एक कठोर भाव है, जिसमें मनुष्य लोगों को चोट पहुँचाने और सम्पत्ति को नाश करने की कोशिश करता है।

धार्मिक क्रोध, गलत कामों के प्रति सही या उचित कदम उठाने की मजबूत पहल करता है।

2. लोगों को गुस्सा क्यों आता है?

चर्चा करें। वे कौन कौन से कारण हैं जिनकी वजह से लोगों को गुस्सा आता है?

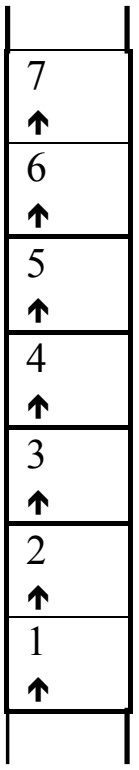
ध्यान दें।

- अन्याय। जब आप अन्याय होता हुआ देखते है या खुद दबाव या अन्याय सहते हैं।
- सताव। जब आपकी अपनी इच्छाओं, आकाक्षाओं, लक्ष्यों और आशाओं को पूरा करने से रोका जाता है।
- उसकाना। जब आपको अकारण मांगों, वार्तालाप के अभाव और बुरे व्यवहार के द्वारा उसकाया जाता है।
- चोटिल होना। जब आप लोगों की बातों व कामों से चोटिल होते हैं। जब लोग आपके साथ में उचित व्यवहार नहीं करते या आपको अस्वीकार कर देते हैं।
- भय। जब आपको असफलता या अस्वीकार किये जाने से डर लगता है।
- नुकसान। जब आप किसी प्रिय जन को, सम्पत्ति को, व्यापार को या किसी व्यक्ति के साथ अच्छे सम्बन्ध को खो देते हैं,इत्यादि।
- असहाय। जब आप असहनीय लोगों के साथ सहयोग नहीं कर पाते हैं। आप थके हुए, अनिंद्रा के शिकार या सहयोग नहीं कर सकते हैं।
- निराशा। जब लोग व परमेश्वर *आपकी* अपेक्षाओं को पूरा नहीं कर पाते।

क्रोध की प्रतिक्रियाएं व उनके परिणाम

1. क्रोध की सीढ़ी का दृष्टान्त

क्रोध की सीढ़ी का दृष्टान्त हमें दिखाता है कि लोग क्रोध में किस प्रकार अलग अलग प्रतिक्रियाएं देते हैं और उसके परिणाम क्या होते हैं।



नियन्त्रिय क्रोध ही क्रोध प्रगट करने का सही तरीका है।

कैद किया हुआ क्रोध, सीमित भद्दा गुस्सा है।

भद्दा दिखने वाला क्रोध, बेतहाशा शोर मचाने वाला गुस्सा है

बेईज्जती करने वाला क्रोध अनियन्त्रित व बातों से जाहिर होने वाला गुस्सा है।

उपद्रवी क्रोध, अनियन्त्रित व विनाशकारी क्रोध है।

छुपा हुआ क्रोध दबाया गया या दफनाया गया क्रोध है।

बहिष्कृत गुस्सा, बार बार दबाया जाने वाला, न ध्यान दिया जाने वाला या इनकार किया जाने वाला गुस्सा है।

सिखाएं। क्रोध की सीढ़ी का दृष्टान्त हमें क्रोध में मनुष्य की प्रतिक्रिया और उसके क्रम के बारे में सिखाता है:

सबसे बुरी प्रतिक्रिया से नीचे तक

सबसे उत्तम प्रतिक्रिया से ऊपर तक।

क्रोध को लेकर सात सम्भवत: प्रतिक्रियाएं निम्नलिखित हैं:

सबसे ऊपर सबसे उत्तम प्रतिक्रिया।

7. नियन्त्रिय क्रोध ही क्रोध प्रगट करने का सही तरीका है। क्रोधित व्यक्ति पहिचानता और अपने, परमेश्वर व उसकाने वाले के सामने इस बात को जाहिर करता है कि वह गुस्सा है और वह अपने गुस्से को उचित रूप में व्यक्त भी करता है। वह अपने गुस्से को उसकाने वाले मुद्दे तक ही सीमित रखता है और उसे उसकाने वाले व्यक्ति पर ही दिखाता ह, लेकिन उसका तरीका भावनात्मक या अभद्र व्यवहार के साथ नहीं, वरन संयम व तमीज़ के साथ प्रगट होता है। संयम के साथ प्रगट किया गया क्रोध पापमय नहीं होता है (इफिसियों 4:26)। नियन्त्रित क्रोध हमेशा मेल मिलाप और सच्ची शान्ति की खोज में रहता है।

6. कैद किया हुआ क्रोध, सीमित भद्दा गुस्सा है। क्रोधित व्यक्ति अभी भी अपने गुस्से को अभद्र तरीके(चिल्लाकर या अलग अलग प्रकार के चेहरे बनाकर)से प्रगट करता है परन्तु फिर भी वह अपने गुस्से को उसकाने वाले मुद्दे व उसकाने वाले व्यक्ति तक ही सीमित रखता है। वह दूसरे लोगों को अपने गस्से में शामिल नहीं करता और वह बीते काल के गढ़े मुर्दे भी नहीं उखाड़ता।

5. भद्दा दिखने वाला क्रोध, बेतहाशा शोर मचाने वाला गुस्सा है। गुस्सा करने वाला व्यक्ति शोर मचाकर अपना गुस्सा सबको दिखाता है। भद्दा क्रोध, अक्रोशित व्यवहार,अर्थात चिल्लाने, शोर मचाने या परेशान करने, हाथ पैर चलाने, डरावने चेहरे बनाने (गुस्सैल चेहरा,मेज़ पर अपना हाथ पटकने, जमीन पर लात मारने) या किसी दूसरे तरीके से हल्ला मचाने(जैसे दरवाजा पटकना और जोर जोर से संगीत बजाने)के द्वारा प्रगट होता है। भद्दा क्रोध असंदिग्ध लोगों को प्रभावित करता है(परिवार, मित्र,पड़ोसी और सहकर्मी)।

4.बेईज्जती करने वाला क्रोध अनियन्त्रित व बातों से जाहिर होने वाला गुस्सा। क्रोधित व्यक्ति अपनी बातों व शारीरिक प्रतिक्रियाओं द्वारा अपना गुस्सा सब को दिखाता है। बेईज्जती करने वाला क्रोध गाली गलौच,कटु शब्दा और चोट पहुचाने वाली बातों द्वारा, शालीनता या आत्म सम्मान को नुकसान पहुंचा कर या किसी की प्रनिष्ठा में सेंध लगाकर प्रगट होता है। यह गुस्सा कठोर शब्दों के उच्चारण, श्राप देने, बिगड़े नामो को लेने, दोष लगाने, तुच्छ दिखाने या प्रेम रहित आलोचनाओं द्वारा प्रगट होता है यह सब करते हुए आदमी चिल्लाता और शोर मचाता है। यह गुस्सा गन्दे चेहरे बनाकर या अश्लील मुद्राओं द्वारा भी प्रगट होता है।

3. उपद्रवी क्रोध, अनियन्त्रित व विनाशकारी क्रोध है। क्रोधित व्यक्ति अपनी शारीरिक क्रियाओं,शब्दों और चेहरे के हाव भाव द्वारा अपना क्रोध सभी पर प्रगट करता है। उपद्रवी क्रोध, केवल श्राप देना,कसम खाना,गालिया देने जैसे अपशब्दों की बौछार में व्यक्य नहीं करता वरन वह अनियन्त्रित उपद्रव जैसे कि समपत्ति को नुकसान पहुंचाना,सामान फेंकना, लोगों को मारना और उन्हें चोट पहुंचाना, जानबूझकर दुर्घटना करना यहां तक कि कत्ल करने के द्वारा भी प्रगट होता है। उपद्रवी क्रोधी न केवल क्रोध करने वाले को वरन दूसरों को भी बहुतायत से नुकसान पहुंचाता है।

2. छुपा हुआ क्रोध दबाया गया या दफनाया गया क्रोध है। यह क्रोध मनुष्य के अन्दर भिन्न तरीकों से प्रगट होता है। यह एक मानसिक समस्या के तौर पर प्रगट हो सकता है, जैसे हीन भावना, दुखी होना या आत्महत्या के ख्याल मन में आना(योना 4:3)। क्रोधित लोग ज्यादातर समझदारी से निर्णय नहीं लेते वरन वे अपने ऊपर ही सारी झुंझलाहट मिटा देते हैं(अय्यूब 18:4)। क्रोध स्वभाव में समस्याओं के द्वारा भी प्रगट हो सकता है, उदाहरण के लिए नफरत(परमेश्वर, देश व व्यक्ति के प्रति),एक अक्षमा की आत्मा विद्वेषपूर्ण व बदला लेने वाले विचार वरन एक बुरा व उपद्रव से भरा विचार। यह सामाजिक समस्याओं में भी प्रगट हो सकता है, अर्थात असामाजिक व सत्तावादी विरोधी व्यवहार में, जैसे जान बूझकर देरी करना, स्कूल में हमेशा निम्न स्तर पर उत्तीर्ण होना, भद्दी मजाक करना, मादक पदार्थों का इस्तेमाल करना, अवैध तरीके से गर्भवती होना, अपराध करना,परिवारों और कलोसियाओं को तोड़ना। यह क्रोध अपनी गलतियों के लिए परमेश्वर व दूसरों को दोषी ठहराने के द्वारा भी प्रगट हो सकता है। यह क्रोध कम धमकाये गये लोगों पर भी प्रगट होता है जिन पर किसी प्रकार को संदेह नहीं होता(पत्नी,बच्चे, कर्मचारी और कुत्ता)।

1. बहिष्कृत गुस्सा, बार बार दबाया जाने वाला, न ध्यान दिया जाने वाला या इनकार किया जाने वाला गुस्सा है। यह गुस्सा मनुष्य में अलग तरीके से प्रगट होता है: यह मनोवैज्ञानिक समस्याओं द्वारा प्रगट हो सकता है, जैसे दबाब, चिन्ता,मानसिक असन्तुलन इत्यादि। यह सामाजिक समस्याओं द्वारा प्रगट हो सकता है, जैसे कि अकेले रहने वाला या दूसरे से अलग रहने वाला व्यक्तित्व, कठोर या ठण्डा रिश्ता या चिड़चिड़ा या आलोचनात्मक स्वभाव। यह शारीरिक समस्याओं में भी प्रगट हो सकता है जैसे, सिर दर्द, कब्ज़ होना, अल्सर होना और कभी कभी हार्ट-अटैक होना। यह कभी कभी विनाशकारी व्यवहार में भी प्रगट हो सकता है, जैसे अधिक मात्रा में शराब या धूम्रपान करना। बहिष्कृत क्रोध अधिकतर क्रोध करने वाले व्यक्ति को ही नुकसान पहुंचाता है।

निचले स्तर पर अति बुरी प्रतिक्रिया

2. क्रोध के प्रति प्रतिक्रिया के फायदे और नुकसान।

चर्चा करें। गुस्सा या क्रोध करने का एक तरीका दूसरे तरीके से अच्छा क्यों है?

ध्यान दें। गुस्सा करने का एक तरीका दूसरे से इसलिए बेहतर है क्योंकि किसी प्रकार के गुस्से से कम नुकसान होता है।

उदाहरण के लिए,

(1)बहिष्कृत क्रोध। बहिष्कृत क्रोध सबसे घातक क्रोध इसलिए है क्योंकि क्रोधित व्यक्ति कभी भी यह मानने को तैयार नहीं होता कि वह गुस्सा है। क्रोधित व्यक्ति दृढ़ता से इस बात पर अड़ा रहता है कि वह गुस्सा नहीं है! वह किसी समस्या के होने से इनकार करता है और जब समस्या ही नहीं तो उसका समाधान करना असम्भव हो जाता है। क्रोध धीरे धीरे क्रोधित व्यकित को ही नुकसान पहुचाता है और उसे पता भी नहीं चलता कि यह सब क्रोध के कारण हो रहा है।

(2) छुपा हुआ क्रोध। छुपा हुआ गुस्सा भी अपने आप में अत्यधिक नुकसान पहुंचाने वाला गुस्सा होता है, क्योंकि गुस्सैल व्यक्ति जानता है कि वह गुस्सा है और भीतर ही भीतर समस्या के कारण घुट रहा है,लेकिन वह अपनी समस्या को सबसे छुपाए रहता है। क्योंकि वह व्यक्ति अपनी समस्या का सामना करने से इनकार करता है,इस कारण वह उसके परिणामों से चंगाई प्राप्त नहीं कर सकता।

(3) उपद्रवी क्रोध। उपद्रवी गुस्सा सभी को नुकसान पहुंचाता है, क्योंकि इसके तहत व्यक्ति उग्र रूप धारण करके सामान व सम्पत्ति को नुकसान पहुंचाता है। तथाति, यह क्रोध प्रगट को जाने के कारण कम से कम इसका उपचार किया जा सकता हैं, और कारण इसके क्रोधित व्यक्ति में छुपे और बहिष्कृत क्रोध के आन्तरिक नुकसान से बचा जा सकता है।

(4)बेईज्जती करने वाला क्रोध। बेईज्जती करने वाला क्रोध भी विनाशक है, क्योंकि वह बातों के द्वारा लोगों को चोटिल करता है। तथापि यह उपद्रवी क्रोध की तुलना में बेहतर कदम हैं, क्योंकि क्रोधित व्यक्ति को अपने उपद्रवी और विनाशकारी क्रिया पर संयम होता है।

(5) भद्दा दिखने वाला क्रोध। भद्दा क्रोध वास्तव में गुस्सा जाहिर करने का एक गलत तरीका है। लेकिन यह कदम बेईज्जती करने वाले क्रोध से बेहतर है, क्योंकि इस दशा में क्रोधित व्यक्ति अपनी उपद्रवी और विनाशक क्रिया को नियन्त्रित करने में सक्षम होता है।

(6)कैद किया हुआ क्रोध। कैद किया गया क्रोध, अब तक अपना क्रोध प्रगट करने वाले सभी तरीकों की तुलना में बहुत बेहतर होता है। क्रोध प्रगट करने की सीढ़ी में यह एक और उच्च कदम है, क्योंकि इस अवस्था में गुस्सा करने वाला मुद्दे तक सीमित रहकर, जिस व्यक्ति के प्रति वह अपना गुस्सा जाहिर कर रहा होता है उस पर दरियादिली बरतकर और गुस्सा करने तरीके को सीमित करने के द्वारा अपने अधिक संयम का परिचय देता है।

(7) नियन्त्रित क्रोध। नियन्त्रित क्रोध ही इकलौता ऐसा तरीका है जिसमें कोई पाप नहीं होता। व्यक्ति दूसरों पर गुस्सा जाहिर करते समय संयम बरतता है। परमेश्वर चाहते हैं कि मसीहो लोग इसी तरह से अपने क्रोध को प्रगट करें। इस शैली के द्वारा लोग दूसरों को या खुद को चोट पहुंचाने के द्वारा परमेश्वर के विरूद्ध कोई पाप नहीं करते। वरन वे गुस्से में परमेश्वर की इच्छा को ही पूरा करते हैं।

ग. क्रोध के साथ व्यवहार करना

सिखाएं कि आप किस तरह से क्रोध के साथ व्यवहार करते सकते हैं या व्यवहार करना चाहिए?

1. पापमय क्रोध के परिणामों पर ध्यान दें।

खोजें और चर्चा करें। यदि आप पापमय क्रोध से नहीं निपटते हैं तो क्या परिणाम होता है?

ध्यान दें। पापमय क्रोध आपको मूर्ख बना देता है(सभोपदेशक 7:9)। क्रोध से केवल बुराई उत्पन्न होती है(भजन 37:8) पापमय क्रोध उस धार्मिक का निर्वाह नहीं करता जिस परमेश्वर चाहता है(याकूब 1:19-20)। क्रोध आपकी प्रार्थनाओं को प्रभावित कर सकता है(1 तीमुथीयुस 2:8)। क्रोध आपको अगुवाई करने के लिए अयोग्य ठहराता है(तीतुस 1:7)। पापमय क्रोध पवित्र आत्मा को शोकित करता है(इफिसियों 4:30-31)। इस प्रकार का क्रोधित व्यक्ति निश्चय ही परमेश्वर के न्याय का सामना करेगा(मत्ती 5:22)।

2. क्रोध की सीढ़ी को चढ़ने का प्रयास करें।

चर्चा करें। आप किस प्रकार से क्रोध की सीढ़ी को चढ़ते हैं?

ध्यान दें। अपने क्रोध को प्रगट करने में न डरें,परन्तु हमेशा बाइबल के अनुसार व समाज में ग्रहणयोग्य तरीके से अपने क्रोध को प्रगट करें। चिड़चिड़ाहट व पापमय क्रोध से बचें(इफिसुस 4:31)। अगली बार अपने क्रोध को सीढ़ी के अगले कदम पर चढ़कर प्रकट करने का प्रयास करें। अपने क्रोध को प्रगट करने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले तरीके के लिए खुद को सराहें।

3. अपने क्रोध को संयम के साथ प्रगट करें।

खोजें व चर्चा करें। आप अपने क्रोध को संयम के साथ किस प्रकार से प्रगट करते हैं?

(1) अपने कामों के लिए जिम्मेदारी लेने के द्वारा संयम प्रगट होता है।

आप चाहें जितना भी चोटिल महसूस करें, परमेश्वर दूसरों के प्रति अपने भाव प्रगट करने के तरीके के लिए आपको जिम्मेदार ठहराते हैं(मत्ती 5:22)। यदि आप सोचते हैं कि आपकी भावनाएं अभी भी फूट पड़ना चाहती है, तो आपको उन्हें कुछ और समय के लिए दबा कर रखने की जरूरत है। उदाहरण के लिए, लम्बी सैर के लिए निकल जाएं, बाइबल की आयत पर मनन करें, प्रार्थना करके लिखें कि आप क्या सोचते और महसूस करते हैं, लेकिन अपने गुस्से को तब तक प्रगट करने का इन्तजार करें जब तक कि आप अपनी भावनाओं को अपने नियन्त्रण में नहीं ले आते।

(2) दूसरों के साथ में धीरज धरते हुए संयम प्रगट करें।

लोगों को समझने का प्रयास करें(नीतिवचन 14:29)। किसी आपसी मतभेद को भड़काने की बजाय, झगड़े को शान्त करें(नीतिवचन 15:18)। बहस जीतने की बजाय, खुद अपने स्वभाव पर विजय प्राप्त करें(नीतिवचन 16:32)। बदला लेने की बजाय, ठोकरों के कारण को नज़रअन्दाज करें(नीतिवचन 19:11)। अपने गुस्से को किसी पर उतारने की बजाय,अपने आपको नियन्त्रण में रखें(नीतिवचन 29:11)।

(3) धीरे और सकारात्मक बातें बोलकर संयम को प्रगट करें।

धीम धीमे गुस्सा होना सीखें, इसका अर्थ है कि हर बात पर न चिड़चिड़ाएं या हर बात को व्यक्तिगत आक्रमण समझकर स्वीकार न करें, जो आत्म-केन्द्रित बातों में प्रगट हो जाता है(याकूब 1:19)। एक दिन से ज्यादा किसी से नाराज़ न रहें(इफिसियों)। जल्दी गुस्सा करने वाले लोगों से दूर रहे क्योंकि उनकी संगति आपकों प्रभावित कर सकती है(नीतिवचन 22:24-25)। अपने गुस्से को दबाये, इनकार किये, और नज़रअन्दाज किये हुए, उस व्यक्ति के सकारात्मक गुणों पर ध्यान दें जिससे आप गुस्सा हैं(रोमियों 12:10)। दूसरों द्वारा आपके प्रति किये गये गलत कामां को लेखा न रखें(1 कुरिन्थियों 13:5)।

4. समझदारी के साथ अपने क्रोध को प्रगट करें।

खोजे व चर्चा करें। आप समझदारी के साथ अपने क्रोध को किस तरह से व्यक्त करते हैं?

(1)पहल करें।

मत्ती 5:23-24; 18:15 **पढ़ें।**

ध्यान दें। यह काम आप दूसरे व्यक्ति के साथ मेलमिलाप करने के लिए पहल करने के द्वारा कर सकते हैं। इस बात की परवाह किये बगैर कि किसकी गलती थी, आपको पहल करते हुए समस्या को सुलझाने की इच्छा व्यक्त करनी चाहिए।

(2) स्वीकार करें कि आप गुस्सा या क्रोधित हैं

याकूब 5:16 **पढ़ें।**

इस बात को स्वीकार करें कि आप खुद से, परमेश्वर से और उसकाने वाले व्यक्ति से गुस्सा हैं। परमेश्वर से समझ मागें कि आप उस व्यक्ति से बात कर सकें जिससे आप गुस्सा है(याकूब 1:5)।

(3) सहायता कर सकने वाले तरीके के द्वारा बातचीत करें।

इफिसियों 4:15,29 **पढ़ें।**

ध्यान दे। आपको चोट पहुंचाने वाले व्यक्ति से इस तरह से बातचीत करें जो सहायक हो।

- आपकी बातों में सच्चाई होनी चाहिए। दूसरे व्यक्ति को सन्तुष्ट या मामले को शान्त करने के लिए, जितनी आपसे गलती हुई है उसका ज्यादा की जिम्मेदारी अपने ऊपर न लें। आप दोनों ही पक्षों को अपने गलत कामों की जिम्मेदारी लेना सीखना है।
- आपकी बातें सहायक होनी चाहिए। अपने धार्मिक गुस्से, आलोचनाओं और डांट को तरीके से व सहायक तरीके से प्रगट करिये। पहले से योजना तैयार करें कि आप क्या, कब और कैसे इन बातों को कहेंगे। भड़काऊ मुद्दे पर साथ मिलकर चर्चा

करें, लेकिन उन पुरानी बातों को न उखाड़े जिनका इस बात से कोई मतलब नहीं है। एक दूसरे की बात पूरी होने तक एक दूसरे बातों को सुने। एक दूसरे के दृष्टिकोण और भावनाओं को समझने का प्रयास करें। समस्या को बढ़ाने में अपने योगदान को स्वीकार करने में देरी न करें। तब तक समाधान की खोज करते रहें जब तक आप दोनों पक्षों को यह पता नहीं चल जाता कि कौन कदम उठाना चाहिए।

- आपकी बातचीत प्रेम के साथ होनी चाहिए। प्रेम धीरजवन्त है,कृपालु,उदार, नम्र, दीन,शिष्ट,नि:स्वार्थ,विनीत,क्षमा करने वाला, जिम्मेदार, सुरक्षा प्रदान करने वाला, भरोसेमन्द, सहायक, आशावादी और सुरक्षित रखने वाला होता है।

5. अपने गुस्से को मनोहर तरीके से व्यक्त करें।

सिखाएं। ध्यान रखें की आपके शब्द, आपकी बात करने का लहज़ा, आपके हाव भाव और आपकी शारीरिक मुद्राएं अस्विकृति नहीं वरन स्वीकृती प्रस्तुत करें(नीतिवचन 15:13)।

6. पलटा न लें,वरन क्षमा और प्रेम करें।

खोजें और चर्चा करें। जिस व्यक्ति से आप गुस्सा हैं आपको उनके प्रति क्या करना चाहिए?

(1) अपने हृदय की गहराई से उस व्यक्ति को बार बार **क्षमा करें**(मत्ती 18:21-35)।

(2) उससे **प्रेम करें**, उसे आशीषित करें, उसके लिए प्रार्थना करें और उसके लिए भले काम करें(लूका 6:27-28)।

(3) कभी अपना **पलटा न लें**(रोमियों 12:14-21)।

7. होने दें कि परमेश्वर आपकी चोटिल भावनाओं को चंगा करे।

खोजे और चर्चा करें। आपको अपनी चोटिल भावनाओं के साथ क्या करना चाहिए?

(1) प्रार्थना करें व परमेश्वर के साथ अपनी चोटिल भावनाओं के बारे में बात करें।

भजन 62:8; 34:18।

ध्यान दें। परमेश्वर से आपकी भावनाओं को बदलने के लिए,तथा आपकों लगातार क्रोध से भरे विचारों और भावनाओं से आज़ाद करने के लिए प्रार्थना करें। प्रार्थना करें कि परमेश्वर आपकों अपने बैरी को प्रेम करने व उसे क्षमा करने में सहायता करे।

(2) एक सलाहकार से बातचीत करें और मित्रों के साथ मिलकर प्रार्थना करें।

याकूब 5:13-16 को **पढ़ें**।

ध्यान दें। यदि आपको क्षमा करने या अपने बैरी को प्रेम करने में दिक्कत आती है, तो अपनो भावनाओं को सलाहकार के साथ बांटें या एक या दो मसीहियों से आपकी चंगाई के लिए प्रार्थना करने को कहें।